



ÜBUNG

IN DEN SPIEGEL SCHAUEN

In dieser Übung nimmst du dir Zeit, bewusst in den Spiegel zu schauen, und bekommst ein Gefühl dafür, wer und wie du heute bist, dafür, was sich gewandelt hat durch die Schwellenzeit – an dir und in dir.

Du brauchst

Einen Spiegel, Fotos von dir aus der Zeit vor der Schwellenzeit, dein Notizbuch, circa 30 bis 60 Minuten Zeit

Ablauf

Schaue dir zunächst Fotos von dir aus der Zeit vor der Schwellenzeit an: Welche Frau oder welcher Mann warst du damals? Wie sahst du aus? Welche Haarfarbe hattest du, welche Frisur? Wie sah dein Gesicht aus, dein Gesichtsausdruck? Welche äußerlichen Merkmale kannst du wahrnehmen? Probiere, dich in dich hineinzusetzen und wahrzunehmen, wie du damals gedacht oder auf die Welt geschaut hast.

Dann setze oder stelle dich vor einen Spiegel. Schaue hinein: Was hat sich im Vergleich zu dem Menschen, der du vor deiner Schwellenzeit warst, gewandelt? Wie nimmst du dich jetzt wahr? Was siehst du? Welche Frau oder welchen Mann siehst du? Was nimmst du wahr? Kannst du bestimmte Charakteristika erkennen? Fällt dir etwas besonders ins Auge? Hat sich etwas verändert an deinen Haaren, deiner Haarfarbe, an deinem Blick, dem Gesicht, den Falten, dem Lächeln, deinem Gesichtsausdruck? Gibt es Ringe unter den Augen, Grübchen oder Falten rund um den Mund und die Augen? Was verändert sich, wenn du lachst, wenn du traurig schaust oder nachdenk-

lich? Probiere es aus. Welche inneren und äußeren Facetten von dir kannst du im Spiegel wahrnehmen?

Schau mit einem liebevollen, wertschätzenden Blick und nimm wahr, welcher Mensch du durch die Schwellenzeit geworden bist und wie sich das in deinem Spiegelbild zeigt. Was kannst du an dir wahrnehmen – im Äußeren, an deinem Aussehen, wie auch in deinem Inneren, an deiner Art zu denken, zu fühlen und zu sein, auf die Welt zu blicken. Spüre diesen zwei Menschen nach – dir selbst vor und nach der Schwellenzeit.

Schaue zum Abschluss nochmals auf die Schätze und Qualitäten, die du aus der Schwellenzeit mitgenommen hast: Welche positiven Aspekte kannst du an dir wahrnehmen, die vorher nicht da waren – mehr Reife zum Beispiel, ein authentischeres Lächeln, ein wacherer Blick. Schreibe sie, wenn du magst, als Erinnerungstütze auf.



REFLEXION

DIE ERKENNTNISSE DEINER SCHWELLENZEIT

Du brauchst

Dein Notizbuch, circa 60 bis 120 Minuten Zeit (oder auch mehr)

Nutze die folgenden Fragen, um deine Schwellenzeit zu reflektieren und dir zu verdeutlichen, was du alles in ihr bewegt hast. Was sich durch deine Schwellenzeit in deinem Leben verändert hat und auf welch gewandelte Weise du weitergehst in deinem Alltag. Du musst nicht alle Fragen beantworten, doch du kannst dich an ihnen orientieren. Nimm dir ausreichend Zeit für die Reflexion deiner Schwellenzeit – vielleicht sind es ein oder zwei Stunden, vielleicht ein ganzer Vormittag,

Nachmittag oder Tag. Es geht nicht darum, nochmals in aller Tiefe in das Gewesene einzutauchen, sondern darum, dir seiner Essenz für dich und dein Leben bewusst zu werden.

Hier die Fragen

- Welcher Mensch bist du durch deine Schwellenzeit geworden?
- Was ist weggefallen oder abgefallen von dir, was dir vorher sehr wichtig war?
- Was ist neu hinzugekommen in deinem Leben?
- Welche Menschen sind nicht mehr Teil deines Lebens?
- Welche Menschen sind neu in dein Leben gekommen?
- Von welchen Dingen oder Orten hast du dich verabschiedet oder verabschieden müssen?
- Gibt es Dinge oder Orte, die neu hinzugekommen sind beziehungsweise die du neu kennengelernt hast?
- Was hast du beendet, verändert oder womit hast du aufgehört während der Schwellenzeit?
- Was hast du neu für dich entdeckt, wieder begonnen oder erstmals angefangen?
- Was hast du über dich selbst gelernt? Womit hast du dich überrascht?
- Welche Fähigkeiten hast du durch die Schwellenzeit neu erworben?
- Welche für dich wichtigen Werte sind dir durch die Schwellenzeit wieder oder erstmals bewusst geworden?
- Auf welche Weise haben sich deine Prioritäten verändert? Was ist dir jetzt wichtiger als vor der Schwellenzeit? Was ist dir nicht mehr wichtig?
- Wofür nimmst du dir jetzt mehr Zeit?
- Wie hat sich deine Haltung zum Leben verändert?

- Auf welche Weise die Haltung zu dir selbst?
- Was ist das Wertvollste, das du während der Schwellenzeit für dich gelernt hast?
- Welche Erkenntnis möchtest du nicht mehr missen?
- Was hast du gewonnen durch diese Zeit?
- Welche Erkenntnisse, welches innere Wissen oder welche innere Klarheit möchtest du weitertragen in deinen Alltag?
- Was sind deine drei Kernsätze aus der Schwellenzeit für dich?

Notiere deine Antworten in deinem Notizbuch. Nimm dir anschließend Zeit für eine ausgiebige Pause und lege das Geschriebene erst einmal zur Seite. Du kannst es später noch ergänzen und weitere Fragen beantworten.



SCHREIBÜBUNG

EIN DANKESBRIEF AN DICH SELBST

Du brauchst

Stift und Papier, circa 60 Minuten Zeit

Schreibe dir selbst einen Brief. Danke dir in diesem Brief für das, was du in der Schwellenzeit für dich geleistet hast. Mache dir nochmals bewusst, welche Erkenntnisse du mitnimmst (nutze hierfür deine Antworten aus der vorherigen Reflexion *Die Erkenntnisse deiner Schwellenzeit*). Schreibe den Brief in einer wertschätzenden inneren Haltung. Blicke dabei liebevoll auf dich und deinen Weg.